ONTARIO

Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs

FACTSHEET

ISSN 1198-712X ©Queen's Printer for Ontario

Agdex#: 057 Publication Date: 02/91

Order#: 91-013 Last Reviewed: 11/97

Title: Make the Most of Your Stress

Division: Agriculture and Rural
History: Reprinted March, 1997
Written by: Lera Ryan

Table of Contents

- Introduction
- What Is Stress?
- Sources Of Stress
- Reactions To Stress
- The Grief Process
- Effects On Family
- A Family Can Rebuild Strengths
- Being An Effective Helper
- Managing Your Own Stress
- References

Introduction

Your heart is pounding. Your head is too heavy for your neck to hold up. There is a pain in your gut. It's your reaction to a stressful situation.

Are you trying to get rid of the stress in your life? Sometimes that is a good thing to do. But think about it again; it could be a mistake.

Stress also provides that extra energy that wins you the race. It's the adrenalin that lets you plough all night when there is a forecast for snow. It's the stamina that helps you cope with the death of a loved one.

Stress gives some of us ulcers and heart attacks, but it also inspires athletes to set world records. If managed properly, stress can motivate us to achieve goals we never imagined possible.

It is, therefore, important to understand what stress is, how to recognize its effects on our lives and how to cope effectively with it.

| Top of Page |

What Is Stress?

Stress is the body's reaction to change. This change may be any event, condition or demand that upsets a person's usual life pattern. The reaction may be physical, emotional, psychological and/or behavioral.

| Top of Page |

101-07295/

Sources Of Stress

Our forefathers dealt daily with many stressful, life-threatening situations. Today, stressful situations are rarely life-threatening but they are more numerous. For many people, stress begins with the first cup of coffee at breakfast and mounts with the morning news, the weather report, the traffic, an angry boss, the market report, a phone call from the banker, a missed meal or a late lunch of junk food and so on.

We often associate stress with difficult or sad events, but it is also part of joyful events such as a marriage, the Christmas season, a vacation or the birth of a baby.

Many people thrive on stress and work best under some pressure; a stressful situation then becomes an opportunity for self-renewal, challenge and personal growth.

| Top of Page |

Reactions To Stress

An individual's reaction to a situation is unique because of personality, lifestyle, family background, life experiences and perception of the change. A major stress for one person may not be a concern for someone else. Some people just naturally handle stress less efficiently than others.

Common signs of stress fall into four categories:

1. PHYSICAL	2. EMOTIONAL
insomnia, fatigue	frustration
eating too much	anger
eating too little	bitterness
excessive drinking	shouting, screaming
excessive smoking	crying
stomach cramps	withdrawal
child/spousal abuse	depression
high blood pressure	guilt
teeth grinding	nervousness
diarrhea/constipation	mood swings
head/back/neck pain	worrying
3. PHSYCHOLOGICAL	**4. BEHAVIORAL**
negative attitude	resentment
feeling worthless	'using' people
feeling a failure	irregular personal care
afraid of people	isolation
hopelessness	active protesting
forgetfulness	staying in bed all day

Many of these symptoms produce anti-social behaviour, making communication with family and friends more difficult. The headaches, stomach pains or pounding heart may not react to a doctor's treatment because the causes are not physical problems. Some doctors feel that up to 80% of illnesses are stress related.

These symptoms are sometimes initiated by a situation involving a sense of loss. This loss might be a child moving away from home, a marriage partner, a home by fire, or a farm or business by bankruptcy. If a family loses a farm or a small business, often they are also losing their income, their status in the community, their self-esteem and sometimes their marriage or family members. Any loss hurts, whether it is a small disappointment in day-to-day work (i.e., running out of gas) or the desperate and empty sadness of a fatal accident, a broken marriage or a business failure.

| Top of Page |

The Grief Process

Grief is the process of healing from the pain of loss. Grief is never easy. A person's entire life is affected by a serious loss. It is not easy to give up even a small personal treasure; it is much more difficult to give up a person, a home, a farm or a lifestyle.

Dr. Elizabeth Kubler-Ross, a noted Montreal psychologist and author of the book On Death and Dying has formalized the stages of recovering from any major loss as the "Grief Process".

The steps in the grief process help a person put the past in the background and look forward. A grieving person experiences each step - although each step may be any length of time and steps will be intertwined.

1. Shock and Denial

There is an emotional inability to accept reality. Common questions are "What did I do wrong? Why do I deserve this?"
Assistance for a person at this stage is best provided by being physically present to listen. Words or advice will probably not be heard.

2. Anger

When a person becomes truly aware of the possible implications of this change or loss, there will be feelings of helplessness, hurt, frustration and anger. Anger may be directed at family members, friends or advisors. Typical reactions are "How could they do this to me?" "Why me?' "I don't deserve this". Some people become ill because they are physically rundown, emotionally and mentally exhausted. This is a very difficult stage for family members and close friends.
The way to help at this stage is to allow the person to talk out the feelings of anger and frustration. Helpers should be careful not to take the anger personally, but to realize that it is directed at the situation, and the helplessness in handling the situation.

3. Bargaining

This is the stage where a person tries to make some sort of agreement in an effort to postpone the actual loss. This agreement often includes a promise of some kind. "If I am spared, I will dedicate my life to serving others..., I will change my lifestyle"...etc. These promises may be associated with guilt. It is easy to think of things that should not have been done or could have been done. "If only I had been there... if only I had said no ...". This is an effort to erase the failure.
Let the person discuss his/her feelings until any irrational fears or desire for punishment, as a result of guilt, have disappeared.

4. Depression

Feelings of failure and helplessness overpower every thought. Depression comes also from the fear of difficulties ahead. The task of putting life together again is overwhelming.
The person at this stage needs a good and patient friend who can be available on a regular basis. This friend will not belittle how the person feels nor try to decrease the magnitude of the loss. There is a natural tendency to cheer a sad person; at the same time it is important to allow the person to accept the actual situation.

5. Acceptance

The person works through each stage and eventually indicates acceptance of the situation. Some people will withdraw and turn to thoughts of suicide. Others will "take hold of the situation" and begin some problem-solving steps to improve their situation.
If suicide is a concern, encourage counselling, and if necessary, contact professional help.
As a helper, encourage and reinforce the setting of small goals. Achieving small goals is an essential step to being able to establish long-term goals and a sense of direction to one's life.
A feeling of hope persists throughout the whole grief process. It is the feeling that something "unforeseen" might rescue the person and the situation.
A helper needs to exercise caution and sensitivity in this area. Avoid expressing hopelessness while the person is still hoping; avoid expressing hope once he/she has reached the acceptance stage.

| Top of Page |

Effects On Family

A family's coping skills depend on their ability to discuss problems, their physical health, their experience at coping with change, their financial situation, their stage in the life cycle, and the number of stressful events happening at once. For example, a family which is used to sharing feelings and talking about disappointments will cope more easily with the death of their child. A farmer with ample investments for retirement would find it easier to leave farming than one who has recently expanded the business.

How a family perceives the severity of the changes and the types of change also affects the amount of stress produced.

| Top of Page |

A Family Can Rebuild Strengths

Over a period of time and with support from friends or advisors, a family can rebuild its strength by:

- understanding the importance of communication and goal setting;
- discussing topics of concern with the entire family. It is difficult to have trust and co-operation if some family members feel they do not know "what is going on";
- accepting support from family members and friends. Children may need extra attention and comfort when the parents are least able to provide it;
- accepting temporary financial assistance if necessary and being aware of social services available;
- taking time to work, play and relax together. This is difficult, but very important;
- encouraging one another. It is essential to feel good about oneself within the family in order to function well outside the family; and
- realizing that adjusting to change takes time, patience, understanding and commitment. Ignoring a problem seldom is a solution.

| Top of Page |

Being An Effective Helper

Supporting a friend through a difficulty in a manner acceptable to that person requires sensitivity and skill. It is especially difficult if the situation is a reminder of a personally painful experience, if there are children the ages of yours, if someone is seriously ill, etc.

Here are some tips to help you be effective without being emotionally involved:

1. Speak calmly and tactfully.
2. Listen - without criticizing or judging.
3. Anger is usually a result of frustration - not a personal attack. Good people can be angry; don't take it personally.
4. Be aware of problem-solving skills and consulting skills. Get the facts separated from the emotions in order to be objective.
5. Do not be forced into doing something you do not want to do, e.g., accepting responsibility for the person's problem.
6. Maintain your own health; get adequate sleep, exercise and eat a balanced diet; maintain hobbies and recreation; take time to relax.
7. Accept that some things cannot be changed.
8. Maintain a balance of work time, personal and family time, and social time.
9. Be fair.
10. Develop and/or maintain a sense of humour.
11. Learn what resources your community has, e.g., support groups, counselling services.
12. Be committed to confidentiality.

| Top of Page |

Managing Your Own Stress

If you are experiencing many changes, you may feel your life is out of control. Knowing and using some techniques for coping with stress will make life bearable until those changes return to a normal level.

People who are competitive, aggressive, impatient and restless have the most difficulty handling stressful situations. The following suggestions will help anyone make their life more comfortable.

1. Talk it over and listen.
2. Keep a sense of humour; learn to laugh at yourself.
3. Practice good eating habits. Take a lunch break - no matter how busy you are.

4. Get adequate sleep and exercise; learn to relax.
5. Distinguish between things you can and can't control.
6. Avoid constant self-evaluation and perfectionism.
7. Learn to reward yourself for a job well done.
8. Determine the real causes of your stress.
9. Find the level of stress that is right for you.
10. Organize each day's work; consider delegating some tasks.
11. Find a balance of family, work and community time that is right for you.
12. Avoid blaming others or taking on others' problems.
13. Be yourself - but be your best self.
14. Develop and optimistic attitude to life.

| Top of Page |

References

Helping Families Cope with the Stress of Change, Cooperative Extension Service, Iowa State University.

The Joy of Stress, Hanson, Peter G. M.D. Hanson Stress Management Organization, 1985.

On Death and Dying, Dr. Kubler-Ross, Elizabeth. MacMillan Publishing Co. Inc., 1969.

Transitions. Bridges, William, Addison Wesley, 1980.

This Factsheet was authored by Lera Ryan, Family Resource Management Specialist.

| Top of Page |

| Rural Affairs Home Page |

| Central Site | Feedback | Search | Site Map | Français |
| Home | What's New | Calendar | Products | News Releases |

Ontario

This site maintained by the Government of Ontario, Canada

This information is provided as a public service, but we cannot guarantee that the information is current or accurate. Readers should verify the information before acting on it.

Feedback and technical inquiries to: rural@omafra.gov.on.ca
© Copyright 2001 Queen's Printer for Ontario
Last Updated: June 12, 2001

Ontario

Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et des Affaires rurales

N° DE COMMANDE: 92-151
OCTOBRE 1992
AGDEX 057

Fiche technique

COMMENT TIRER PROFIT DU STRESS

Lera Ryan, spécialiste en gestion des ressources familiales, Direction des organisations et des services ruraux

Traduction de la fiche n° 91-013, Make the Most of Your Stress,
Centre de ressources agro-alimentaires, Direction des communications, Alfred
(Réimprimée en Novembre 1995)

Palpitations, tête lourde et retombante, maux de ventre. Voilà des réactions typiques à une situation stressante.

Essayez-vous d'éliminer le stress de votre vie? C'est parfois ce qu'il faut faire. Mais, pensez-y bien; éliminer le stress pourrait être une erreur.

Le stress apporte aussi le surcroît d'énergie qui vous fait gagner une course. C'est l'adrénaline qui vous tient éveillé toute la nuit lorsqu'on annonce une tempête de neige. Ce sont les nerfs qui vous aident à faire face au décès d'un être cher.

Le stress est cause d'ulcères et de crises de coeur pour certains, mais il est aussi la poussée des athlètes qui établissent des records mondiaux. S'il est géré correctement, le stress peut nous motiver à atteindre des buts qui nous ont toujours semblé irréalisables.

Il est donc important de comprendre ce qu'est le stress, de reconnaître ses effets dans notre vie et de savoir le maîtriser.

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress est la réaction du corps à un changement. Ce changement peut être tout événement, toute condition ou toute demande qui dérange la façon de vivre habituelle d'une personne. Il peut agir sur notre état physique, émotif, psychologique ou sur notre comportement.

SOURCES DE STRESS

Nos ancêtres ont fait face à de nombreuses situations stressantes et menaçantes pour leur vie. De nos jours, les situations stressantes sont rarement menaçantes pour nos vies, mais elles sont plus nombreuses. Pour bien des personnes, le stress débute avec la première tasse de café, prise au déjeuner, et augmente avec les nouvelles du matin, le bulletin de la météo, la circulation, la mauvaise humeur du patron, le rapport du marché, un appel téléphonique du banquier, un repas manqué ou un dîner en retard, fait d'aliments sans valeur nutritive, et ainsi de suite.

Nous associons souvent le stress à des événements pénibles ou tristes, mais il fait aussi partie des événements heureux comme le mariage, le temps des Fêtes, les vacances ou la naissance d'un bébé.

Bien des gens non seulement réussissent malgré le stress, mais travaillent mieux lorsqu'ils se retrouvent sous une certaine pression; pour eux, les situations stressantes deviennent l'occasion de se renouveler, de se surpasser et de connaître une croissance personnelle.

RÉACTIONS AU STRESS

La réaction de chacun aux différentes situations lui est propre en raison de sa personnalité, de son mode de vie, de ses antécédents familiaux et de sa façon de percevoir le changement. Une situation quelconque, bien que stressante pour une personne, ne suscitera aucune préoccupation chez une autre. Par ailleurs, certaines personnes supportent le stress beaucoup mieux que d'autres.

On regroupe habituellement les indices de stress en quatre catégories :

1. PHYSIQUES
- insomnie, fatigue
- suralimentation
- sous-alimentation
- abus de l'acool
- usage excessif du tabac
- crampes d'estomac
- agressivité envers les enfants ou le conjoint
- élévation de la pression sanguine
- grincement des dents
- diarrhée, constipation
- douleur à la tête, au dos, au cou

2. ÉMOTIFS
- frustration
- colère
- amertume
- cris, hurlements
- pleurs
- repli sur soi
- dépression
- culpabilité
- nervosité
- sautes d'humeur
- inquiétude

3. PSYCHOLOGIQUES
- négativisme
- sentiment personnel d'inutilité
- sentiment d'échec
- peur des gens
- désespoir
- perte de mémoire

4. COMPORTEMENTAUX
- rancoeur
- manipulation des gens
- soins personnels irréguliers
- isolement
- protestations vives
- refus de sortir du lit

Un grand nombre de ces symptômes amènent un comportement antisocial qui rend plus difficiles les communications avec la famille et les amis. Les traitements médicaux se révèlent parfois inefficaces dans le cas de maux de têtes, de douleurs à l'estomac ou de palpitations parce que les causes

ne sont pas de nature physique. Certains médecins estiment que près de 80 % des maux de ce genre seraient liés au stress.

Ces symptômes sont quelquefois produits par un événement où la personne stressée a subi une perte quelconque. Il peut s'agir du départ d'un enfant, de la perte du conjoint, de la destruction du domicile par un incendie, ou de la faillite de l'exploitation agricole ou de l'entreprise familiale. En perdant sa ferme ou sa petite entreprise, la famille perd souvent du même coup son revenu, sa situation dans la communauté et son estime d'elle-même, sans compter qu'il en résulte parfois la dissolution du mariage ou la désintégration de l'unité familiale. Toute perte fait mal, que ce soit un léger contretemps au travail (comme manquer d'essence) ou le désespoir et la profonde tristesse causés par un accident mortel, un divorce ou un échec financier.

ÉTAPES DU CHAGRIN

Le chagrin est le processus par lequel on cicatrise la douleur due à une perte. Le chagrin n'est jamais facile à accepter. Lorsque la perte est sérieuse, la vie entière d'une personne peut s'en trouver affectée. Il est difficile d'accepter la perte d'un objet qu'on affectionne particulièrement; il est encore bien plus difficile d'être séparé définitivement de sa maison, de sa ferme, de son mode de vie ou d'une personne chère.

Le D[r] Elizabeth Kübler-Ross, psychologue renommée de Montréal et auteur du livre *Les derniers instants de la vie*, a défini dans le «processus du chagrin» les étapes de la guérison suivant toute perte majeure.

Ces étapes aident la personne affligée à mettre le passé de côté et à se tourner vers l'avenir. Toutes les étapes doivent être franchies, bien que leur durée soit variable et que certaines puissent s'entremêler.

1. **Choc et négation**

   À ce stade, on est incapable d'accepter la réalité sur le plan émotif. «Qu'est-ce que j'ai fait de travers?» et «Pourquoi est-ce que je mérite ça?» sont des questions caractéristiques.

   La meilleure aide à apporter consiste à offrir sa présence et à écouter. Remarques et conseils sont en général superflus.

2. **Colère**

   Lorsqu'on prend vraiment conscience des implications possibles du changement ou de la perte, émergent l'impuissance, la blessure, la frustration et la colère. Ce dernier sentiment peut être dirigé contre des membres de la famille, des amis ou des conseillers. On est alors assailli par des pensées telles : «Comment ont-ils pu me faire ça?», «Pourquoi moi?» et «Je ne mérite pas ça.» Certains tombent malades à cause du surmenage physique ou de l'épuisement émotionnel ou psychologique. C'est une étape très difficile à traverser pour les membres de la famille et les amis intimes.

   À ce stade, la façon d'aider consiste à permettre à la personne d'exprimer sa colère et ses frustrations. Les intervenants ne doivent surtout pas se percevoir comme la cible de cette colère, mais au contraire réaliser qu'elle s'adresse à la situation et qu'elle est due à un sentiment d'impuissance vis-à-vis cette situation.

3. **Marchandage**

   C'est l'étape où une personne tente de conclure des accords en vue de reporter la perte réelle. Cet accord comprend souvent une promesse du genre «Si je suis épargné, je consacrerai ma vie à aider les autres» ou «Je changerai mon mode de vie». Ces promesses sont parfois associées à la culpabilité, puisqu'on est porté à penser aux événements qui n'auraient pas dû se produire ou aux actions qu'on aurait pu poser. «Si seulement j'avais été là», «Si seulement j'avais refusé». Il s'agit donc d'une tentative pour effacer l'échec.

   Il faut laisser la personne affligée exprimer ses sentiments jusqu'à ce que toutes ses craintes irrationnelles ou toutes ses tendances à la punition résultant de la culpabilité se soient évanouies.

4. **Dépression**

   Les sentiments d'échec et d'impuissance dominent toutes les pensées. La dépression est aussi causée par la peur des difficultés à venir. La tâche de remettre sa vie en marche semble insurmontable.

   À ce stade, la personne affligée a besoin de quelqu'un qui soit fiable, patient et prêt à se rendre disponible fréquemment. On ne doit pas chercher à déprécier la façon dont elle se sent, ni essayer de minimiser l'ampleur de sa perte. Plutôt que de succomber à notre tendance naturelle à multiplier les encouragements, il est bien plus important de l'aider à accepter la situation telle qu'elle est.

5. **Acceptation**

   La personne affligée traverse chaque étape et, finalement, indique son acceptation de la situation. Certaines personnes se replieront sur elles-mêmes et envisageront le suicide. D'autres prendront la situation en main et commenceront à adopter des mesures pour résoudre les problèmes et améliorer leur situation.

   Si la personne songe au suicide, on doit l'encourager à consulter un analyste et, au besoin, en contacter un soi-même.

   En tant qu'aide, on amènera la personne à définir des objectifs précis, à court terme. Atteindre ces objectifs lui permettra de se tourner progressivement vers des objectifs à long terme et de redonner un sens à sa vie.

L'espoir persiste à travers tout le processus du chagrin. Cet espoir vient d'un vague pressentiment qu'un «imprévu» pourrait sauver la personne affligée ou la situation dans laquelle elle se trouve.

L'intervenant doit faire preuve de vigilance et de délicatesse en se tenant au diapason de l'étape en cours. Il devra éviter, par exemple, d'exprimer le désespoir lorsque l'espérance subsiste, ou de formuler de l'espoir au stade de l'acceptation.

EFFETS SUR LA FAMILLE

L'aptitude des membres de la famille à surmonter l'épreuve dépend de leur facilité à discuter des problèmes, de leur état de santé physique, de leur expérience à s'adapter au changement, de leur situation financière, de leur âge et du nombre de situations stressantes auxquelles ils sont confrontés simultanément. Par exemple, une famille habituée à partager ses sentiments et à discuter de ses désappointements surmontera plus facilement la mort de son enfant. Par ailleurs, un agriculteur ayant de gros investissements pour sa retraite trouvera plus facile de quitter l'agriculture qu'un autre qui vient d'agrandir son entreprise.

La gravité qu'accorde la famille aux changements imminents et sa perception de ces changements influent aussi sur l'importance du stress produit.

LA FAMILLE PEUT REFAIRE SES FORCES

Après un certain temps et avec l'aide d'amis ou de conseillers, la famille peut retrouver ses forces en :

- Saisissant l'importance de communiquer et d'établir des objectifs.
- Discutant des sujets d'inquiétude avec toute la famille. Il est difficile de gagner la confiance et la coopération de tous lorsque quelques membres de la famille se sentent mal informés des événements.
- Acceptant l'aide des membres de la famille et des amis. Les enfants ont parfois besoin d'un surcroît d'attention et de réconfort au moment précis où leurs parents sont le moins en mesure de leur en donner.
- Acceptant l'aide financière temporaire, si nécessaire, et en étant consciente des services sociaux disponibles.
- Prenant le temps de travailler, de jouer et de se détendre ensemble. C'est difficile, mais très important.
- S'encourageant mutuellement. Il est essentiel d'être à l'aise dans la famille pour bien fonctionner dans l'entourage.
- Réalisant que s'ajuster à un changement demande du temps, de la patience, de la compréhension et de l'engagement. Ignorer un problème aboutit rarement à sa solution.

AIDER LES AUTRES EFFICACEMENT

Il faut de la sensibilité et de l'habileté pour aider réellement un ami à surmonter une difficulté. Cela s'avère particulièrement difficile si la situation vous rappelle une expérience personnelle douloureuse, s'il y a des enfants de l'âge des vôtres ou si quelqu'un est gravement malade.

Voici quelques conseils pour vous aider à être efficace sans trop vous engager sur le plan émotif :

1. Parlez calmement et avec tact.
2. Écoutez, sans critiquer ni juger.
3. Ne vous percevez pas comme la cible de la colère, celle-ci traduit habituellement la frustration. (Même les meilleures personnes se mettent quelquefois en colère.)
4. Apprenez les techniques de résolution des problèmes et de la consultation; sachez distinguer les faits des émotions afin de demeurer objectif.
5. Ne vous laissez pas imposer quelque chose malgré vous; par exemple, n'endossez pas personnellement la responsabilité de la situation.
6. Veillez à votre santé, en vous assurant de bénéficier d'un sommeil suffisant, de l'exercice, des repas équilibrés, de vos passe-temps et loisirs habituels et du temps pour relaxer.
7. Acceptez les situations comme elles se présentent lorsque vous ne pouvez les changer.
8. Maintenez un équilibre entre le temps consacré au travail, à vous-même, à la famille et à la société.
9. Soyez équitable.
10. Développez et (ou) gardez le sens de l'humour.
11. Renseignez-vous sur les ressources offertes dans la communauté (par exemple, groupes d'entraide et services d'aide psychothérapeutique).
12. Ne dévoilez aucune confidence reçue.

GÉRER SON PROPRE STRESS

Lorsqu'on traverse une période marquée de nombreux changements, la vie peut sembler nous glisser entre les doigts. Connaître et pratiquer certaines techniques pour faire face au stress permettent de rendre la vie plus supportable jusqu'à ce que ces changements retournent à un niveau normal.

Les gens qui sont compétitifs, agressifs, impatients et fatigués ont plus de difficultés que les autres à maîtriser les situations stressantes. Voici quelques suggestions visant à vous rendre la vie plus agréable pendant les moments difficiles.

1. Parlez de vos problèmes et sachez écouter.
2. Gardez le sens de l'humour; ne vous prenez pas trop au sérieux.
3. Adoptez de bonnes habitudes alimentaires et prenez une pause pour dîner, peu importe la charge de travail.
4. Assurez-vous d'un sommeil suffisant et faites de l'exercice; apprenez à vous détendre.
5. Sachez distinguer les choses que vous pouvez changer de celles qui sont immuables.
6. Évitez de verser dans l'auto-évaluation constante et le perfectionnisme.
7. Apprenez à vous féliciter pour un travail bien accompli.
8. Identifiez la cause réelle du stress.
9. Trouvez le niveau de stress que **vous** pouvez supporter.
10. Planifiez chaque journée de travail; sachez déléguer certaines tâches.
11. Trouvez l'équilibre qui **vous** convient entre le temps à consacrer à la famille, au travail et à la communauté.
12. Évitez de blâmer les autres ou de vous accabler des difficultés des autres.

13. Soyez vous-même, à votre meilleur.
14. **Adoptez une attitude optimiste à l'égard de la vie.**

RÉFÉRENCES

1. BRIDGES, William. *Transitions*, Addison-Wesley Pub. 1980.
2. COOPERATIVE EXTENSION SERVICE, Université de l'État d'Iowa. *Helping Families Cope with the Stress of Change*.
3. HANSON, Peter G., m.d. *Les plaisirs du stress* (trad. de l'anglais par Françoise Gramet; titre original : The Joy of Stress), Montréal, Éd. de l'Homme, c1987, 254 p.
4. KÜBLER-ROSS, Dr Elizabeth. *Les derniers instants de la vie* (trad. de l'anglais par Cosette Jubert et Étienne de Peyer; titre original : On Death and Dying), Genève, Labor et Fides, c1975.

Nous tenons à remercier le Secrétariat d' État pour sa contribution financière à la réalisation de la présente fiche technique.

REP-11-95-1M
ISSN-1198-7138
Also available in English